



La gazette

DU CO-HÉBERGEMENT

AU SOMMAIRE

N°1 - JUIN 2026

Paroles de binômes

Agnès et Victoria,
Nicole et Gary

Le saviez-vous ?

La rencontre grâce
à L'OFFICE64

Aux fourneaux

La recette du
mafé de Mor Talla



LA PREMIÈRE GAZETTE DU CO-HÉBERGEMENT !

Ce dispositif permet aux **locataires de l'OFFICE64 de l'Habitat, âgés de plus de 60 ans** et disposant d'une chambre libre, d'accueillir **un jeune de moins de 30 ans** pour une durée définie, de quelques jours à quelques mois.

Le principe est simple : aider un étudiant ou un jeune actif à se loger, partager – selon les envies – quelques moments du quotidien, et recevoir en échange un complément de revenu. Le tout dans un cadre sécurisé et accompagné par l'OFFICE64.

Pour montrer ce que cela représente au quotidien, cette gazette a été réalisée par des binômes d'accueillants et de jeunes accueillis. Ils vous ouvrent les portes de leur co-hébergement : leurs moments partagés, leurs découvertes, leurs petits ajustements... tout ce qui fait la richesse de cette aventure humaine.

Vous avez une chambre libre dans votre logement ? Participez à l'aventure !

Agnès et Victoria

Pour vous aider à imaginer le quotidien d'un co-hébergement, nous vous invitons à entrer dans celui d'Agnès et Victoria. Elles partagent cette expérience depuis plusieurs mois et racontent comment elles ont trouvé leur équilibre.

Notre co-hébergement en un mot : Convivial !

Les moments que nous avons l'habitude de partager :

Des discussions le soir, sur le canapé, devant la télé.

Ce que nous ne partageons pas forcément :

Nous utilisons la même cuisine, mais chacune prépare ses repas comme elle veut... et cela nous convient très bien !

Notre règle d'or : Le respect mutuel. C'est ce qui fait fonctionner la cohabitation.

Ce que l'OFFICE64 apporte à notre co-hébergement :
Un cadre rassurant et sécurisé.

Notre conseil pour quelqu'un qui hésite : Oser faire confiance aux jeunes, aux moins jeunes, à toutes les générations !



De gauche à droite et de haut en bas : Agnès, Gary, Maité, Nicole, Étienne, Victoria et Mor Talla.

Nicole et Gary

Nicole et Gary ont cohabité pendant un mois. Comme beaucoup, avant de se lancer, ils se posaient de nombreuses questions. Aujourd'hui, avec le recul de leur expérience, ils partagent leurs réponses.

Est-ce que je peux définir des critères (non fumeur, horaires de sortie, etc.) ?

Oui. Avant de proposer un co-hébergement, l'OFFICE64 tient compte des critères énoncés par chacun.

En cas de difficulté, vers qui puis-je me tourner ?

L'OFFICE64 reste présent tout au long du séjour et accompagne en cas de besoin.

Les pièces mises à disposition du jeune sont-elles définies à l'avance ?

Oui. L'accueillant précise dès le départ quelles pièces et quels équipements il accepte ou non de partager, en plus de la chambre, de la salle de bain et de la cuisine.

Le co-hébergement fait-il l'objet d'un document officiel ?

Oui. Un contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire est signé, ainsi qu'une charte. Un état des lieux est réalisé à l'entrée puis à la sortie.



Le saviez-vous ?

Avant d'accueillir un jeune, l'OFFICE64 organise une rencontre pour vous permettre de faire connaissance et d'évoquer ensemble les modalités du co-hébergement.

À l'issue de cet échange, vous disposez d'un temps de réflexion pour décider sereinement si vous souhaitez, ou non, cohabiter.

Le mafé de Mor Talla

AUX FOURNEAUX !



Mor Talla nous dévoile sa recette de mafé, un délicieux ragoût à base de pâte d'arachide, mijoté avec de la viande et des légumes. Ce plat emblématique de la cuisine sénégalaise est celui qu'il partage régulièrement avec son accueillant Étienne.

Pourquoi ce plat ? « Ce plat est important pour moi parce que c'est mon préféré... et aussi le premier que j'ai appris à cuisiner. »



LES INGRÉDIENTS (2 PERS.)

- Viande de bœuf ou de veau
- Légumes au choix : carotte, pomme de terre, chou...
- 1 oignon
- 1 petite boîte de tomate concentrée
- 2 belles cuillères de beurre de cacahuète
- Riz blanc

LA RECETTE

Dans une marmite, faire revenir l'oignon et la viande dans un peu d'huile pendant 15 à 20 minutes.

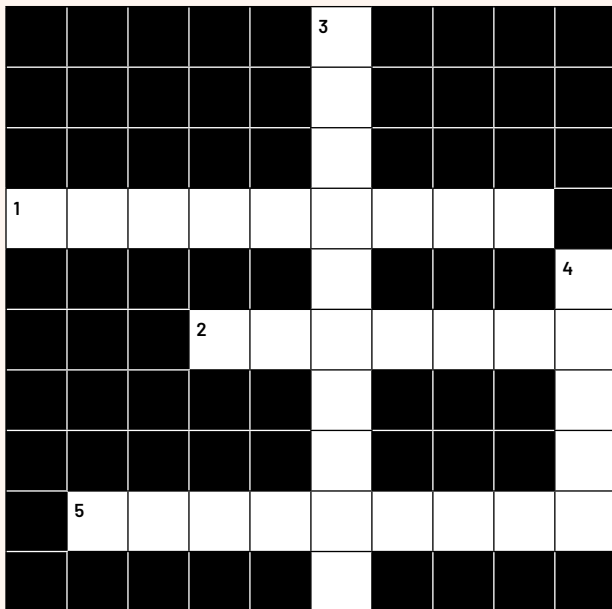
Ajouter les légumes, puis incorporer le concentré de tomate dilué dans 200 ml d'eau.

Ajouter le beurre de cacahuète.
Laisser mijoter doucement.

Cuire le riz à côté... et déguster !

Astuce : on peut relever le plat avec un peu de piment... mais pas trop pour Étienne !

Et bon appétit !



LE COIN JEUX

Mots croisés

1. Vivre ensemble
2. À louer si elle est vide
3. Valeur principale du co-hébergement
4. Étudiant ou actif
5. Habitant d'une résidence de l'OFFICE64 de l'Habitat

Solutions : 1. Cohabiter, 2. Chambre, 3. Solidarité, 4. Jeune, 5. Locataire.

LE CO-HÉBERGEMENT VOUS INTÉRESSE... PARLONS-EN !

Vous souhaitez en savoir plus sur le co-hébergement, ou vérifier si ce dispositif peut vous convenir ?
Andréa est là pour vous informer et vous accompagner.

Nous pouvons organiser un échange individuel, à votre domicile ou par téléphone, pour :

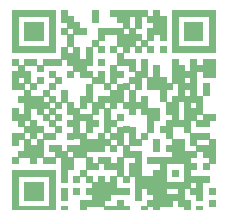
- vous présenter le dispositif en détail,
- vérifier s'il correspond à vos attentes,
- définir vos critères (rythme de vie, espaces partagés, périodes d'accueil...),
- répondre à vos questions et vous aider à vous projeter sereinement.



Pour toute demande, contactez Andréa !

co-hebergement@office64.fr
05 32 28 10 80

Pour plus d'infos,
rendez-vous sur
le site de l'OFFICE64



Directeur de publication : Thierry Montet. Comité de rédaction : Andréa Keryhuel, Johanna Vignes, Claire Bruneau Baritiu. Photos : l'OFFICE64 de l'Habitat, iStock. Réalisation : Hôtel République. Dépôt légal à parution : juin 2026 • ISSN en cours
Tirage : 1200 exemplaires. Impression : Reprint.

